WeightWatchers



# Points-Liste

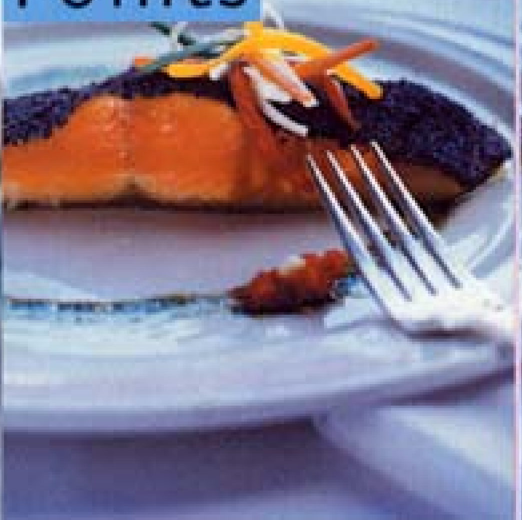
Bewegung

Lebensmittel und Getränke



Kilo kick

Points Plus










# Bonus-Points

Weil Sie durch mehr Bewegung zusätzliche Energie verbrauchen, ermöglicht Ihnen Points Plus durch Bewegung Points „dazuzuverdienen". Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie diese Bonus-Points für etwas Ess- oder Trinkbares nutzen oder ob Sie damit Ihre Abnahme beschleunigen wollen.

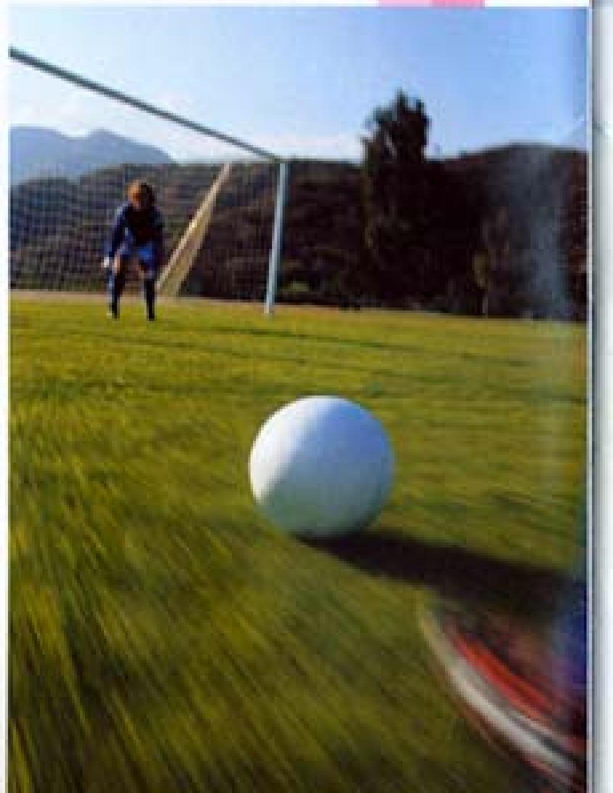
Übrigens: Bonus-Points sind dazu da, Sie zu mehr Bewegung zu motivieren, nicht um Sie zum Leistungssportler zu machen. Deshalb empfehlen wir Ihnen, die Anzahl Bonus-Points, die Sie zum Essen verwenden, auf 12 Points pro Woche zu begrenzen.

Sehen Sie auf den nächsten Seiten, wie viele Bonus-Points Sie sich in 15 bzw. 30 Minuten ununterbrochener Bewegung verdienen können.

## Sportart

| Bonus-Points | 15 Minuten | 30 Minuten |
|---|---|---|
| Aerobic | 1,5 | 3 |
| Angeln | 0 | 0 |
| Aqua-Aerobic | 1,5 | 3 |
| Badminton | 1,5 | 3 |
| Ballett | 1 | 2 |
| Basketball | 2 | 4 |
| Bergsteigen | | |
| - Wandern | 1,5 | 3 |
| - Klettern | 2,5 | 5 |
| Billard | 0,5 | 1 |
| Bogenschießen | 0,5 | 1 |
| Boule | 0,5 | 1 |
| Bowling | 1,5 | 3 |
| Callanetics | 1 | 2 |
| Disco Dancing | 1,5 | 3 |
| Eishockey | 2,5 | 5 |
| Eislaufen | 1,5 | 3 |
| Fechten | 1 | 2 |
| Flamenco | 1,5 | 3 |
| Frisbee spielen | 1,5 | 3 |
| Fußball | 2 | 4 |
| Gartenarbeit | 1 | 2 |
| Gesellschaftstanz | 1 | 2 |
| Golf | 1 | 2 |

| Bonus-Points | 15 Minuten | 30 Minuten |
|---|---|---|
| Gymnastik und Turnen | 1 | 2 |
| Handball | 1,5 | 3 |
| Hausarbeit (Putzen) | 0,5 | 1 |
| Hockey | 2 | 4 |
| Inline-Skaten | 2 | 4 |
| Jetski fahren | 1,5 | 3 |
| Joggen | 2 | 4 |
| Judo | 2 | 4 |





| Bonus-Points | 15 Minuten | 30 Minuten |
|---|---|---|
| Kanu fahren | 1 | 2 |
| Karate | 3 | 6 |
| Kickboxen | 3 | 6 |
| Krafttraining | 1 | 2 |
| Kricket | 1 | 2 |
| Langlauf | 2,5 | 5 |
| Lateinamerikan. Tanz | 2 | 4 |
| Laufen (ca. 10 min/km) | 2,5 | 5 |
| Orientierungslauf | 2 | 4 |



| Bonus-Points | 15 Minuten | 30 Minuten |
|---|---|---|
| Rad fahren | | |
| - langsam | 1 | 2 |
| - intensiv | 1,5 | 3 |
| Reiten | | |
| - Schritt | 1 | 2 |
| - Trab | 1,5 | 3 |
| - Galopp | 2 | 4 |
| Rollschuh laufen | 2 | 4 |
| Rudern (auch Rudergeräte) | 1,5 | 3 |
| Rugby | 2 | 4 |
| Salsa-Tanz | 2 | 4 |
| Schlagball | 1 | 2 |
| Schnorcheln | 1,5 | 3 |
| Schwimmen | 2 | 4 |
| Segeln | 0,5 | 1 |
| Seilspringen | 3 | 6 |
| Skateboard fahren | 1,5 | 3 |
| Ski fahren | 2 | 4 |
| Skitouren | 2 | 4 |
| Snowboard fahren | 2 | 4 |
| Spazieren gehen | | |
| - langsam | 0,5 | 1 |
| - normales Tempo | 1 | 2 |
| - schnell | 1,5 | 3 |





WeightWatchers

**Bonus-Points**

| | 15 Minuten | 30 Minuten |
|---|---|---|
| Squaredance | 2 | 4 |
| Squash | 3 | 6 |
| Step Aerobic | 2 | 4 |
| Stepptanz | 1,5 | 3 |
| Surfen | 1 | 2 |
| Tauchen | 3,5 | 7 |
| Tennis | 1,5 | 3 |
| Tischtennis | 1 | 2 |

**Bonus-Points**

| | 15 Minuten | 30 Minuten |
|---|---|---|
| Treppen laufen | 2,5 | 5 |
| Volleyball | 2 | 4 |
| Walking (schnelles Gehen) | 2 | 4 |
| Wasserski | 2 | 4 |
| Windsurfen | 1,5 | 3 |
| Yoga | 1 | 2 |
| Zirkeltraining | 1,5 | 3 |





# Lebensmittel und Getränke

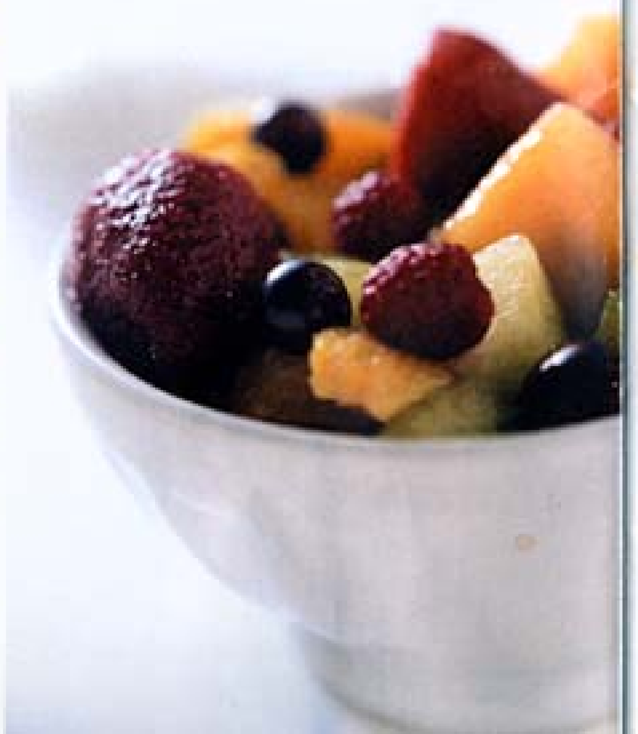




# Inhalt



🇨🇭 = Schweizer Lebensmittel





## Brot & Brötchen

*1 Scheibe/1 Stück, 50 g, wenn nicht anders vermerkt*

| | Points |
|---|---|
| Baguettebrot, 25 g | 1 |
| Baguettebrötchen, 90 g | 4 |
| Brot, jede Sorte | 2 |
| Brot, kalorienreduziert, bis 160 kcal pro 100 g | 1,5 |
| Brötchen, jede Sorte, 45 g | 2 |
| Brötchenhälfte, getrocknet, z.B. Brödli, Scorpa, 10 g | 0,5 |
| Croissant, 70 g | 8,5 |
| Croissant mit Schokolade, 70 g | 9 |
| Fladenbrot, 1 Ecke | 2 |
| Franzbrötchen mit Sonnenblumenkernen | 6 |
| Knäckebrot, 10 g | 0,5 |
| Laugenbrezel, 70 g | 3 |
| Mischbrot/Graubrot | 2 |
| Pita, 65 g | 2,5 |
| Pumpernickel | 1,5 |
| 🇨🇭 Roggenbrot | 2 |
| Rosinenbrot/Stuten | 2 |
| Rosinenbrötchen | 2 |
| Schwarzbrot | 1,5 |
| 🇨🇭 Schwedenbrötchen, 10 g | 0,5 |
| Taco-Schalen, 10 g | 1 |
| Toastbrot, 20 g | 1 |
| Vollkornbrot, 60 g | 2 |
| Vollkornbrötchen, 55 g | 2 |
| 🇨🇭 Zopf | 3,5 |
| Zwieback, 10 g | 0,5 |

**Tipp!** Wählen Sie häufiger Vollkorn- oder Mehrkornvarianten bei Brot und Brötchen, sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sättigen länger.

## Brotaufstriche

| | Points |
|---|---|
| 🇨🇭 Brotaufstrich mit Nüssen, 1 EL, 15 g | 2 |
| Erdnusscreme, 1 TL, 5 g | 1 |
| Fruchtaufstrich, 3 TL, 15 g | 0,5 |
| Honig - 1 TL, 5 g | 0 |
| - 2 TL, 10 g | 0,5 |
| Marmelade/Konfitüre - 1 TL, 5 g | 0 |
| - 2 TL, 10 g | 0,5 |
| Marmelade/Konfitüre, kalorienreduziert - 2 TL, 10 g | 0 |
| - 6 TL, 30 g | 0,5 |
| Nussmus, jede Sorte, 1 TL, 5 g | 1 |

| | Points |
|---|---|
| Nuss-Nougatcreme, 1 TL, 5 g | 0,5 |
| Pflaumenmus - 1 TL, 5 g | 0 |
| - 3 TL, 15 g | 0,5 |
| Vegetarische Brotaufstriche, 1 EL, 12 g | |
| - bis 12 g Fett pro 100 g | 0,5 |
| - bis 22 g Fett pro 100 g | 1 |
| Vegetarische Pasteten, 1 EL, 15 g | 1 |
| Vegetarischer Schmalz-aufstrich, 1 TL, 5 g | 1 |
| Zuckerrübenkraut/-sirup, 2 TL, 10 g | 0,5 |

**Tipp!** Wenn Sie möchten, können Sie sich die Lebensmittel, die Sie häufiger verwenden, besonders markieren. So finden Sie die entsprechenden Points noch einfacher und schneller.



## Desserts & Süßspeisen

*1 kleine Dessertschale, 125 g, wenn nicht anders vermerkt*

| | Points |
|---|---|
| Apfelkompott/-mus | |
| - mit Zucker, 2 EL, 30 g | 0,5 |
| - ohne Zucker, 4 EL, 60 g | 0,5 |
| Crêpe, 1 Stück, 70 g | 4 |
| Dampfnudel, 1 kleine, 50 g | 3,5 |
| Fruchtcocktail, Konserve | |
| - mit Zucker, 1 EL, 20 g | 0,5 |
| - ohne Zucker, 4 EL, 80 g | 0,5 |
| Fruchtcreme, 150 g | 7 |
| Fruchtsalat | |
| - mit Zucker, 2 EL, 40 g | 0,5 |
| - ohne Zucker, 4 EL, 80 g | 0,5 |
| Fruchtsauce, Fertig-Dessert-Sauce, 1 EL, 20 ml | 0,5 |
| Götterspeise - mit Süßstoff | 0 |
| - mit Zucker | 1,5 |
| Grießbrei | 3 |
| Milchreis | 3 |
| Mokkasauce, 1 EL, 20 ml | 0,5 |
| Mousse au Chocolat | 10,5 |
| Rote Grütze | |
| - mit Zucker, 1 EL, 20 g | 0,5 |
| - kalorienreduziert, 4 EL, 80 g | 0,5 |



| | Points |
|---|---|
| Schokoladenpudding | 3 |
| Schokoladensauce, 1 EL, 20 ml | 0,5 |
| Tiramisu, 150 g | 8 |
| Vanillepudding | 3 |
| Vanillesauce, 1 EL, 20 ml | 0,5 |
| Weincreme | 7 |

## Eis

| | |
|---|---|
| Eisbecher mit Sahne und Früchten, 1 kleiner Becher, 170 g | 8,5 |
| Eiscreme, 1 Kugel, 50 g | 2,5 |
| Eiscreme am Stiel mit Schokoladenüberzug, 1 Stück, 90 g | 8 |
| Eisjoghurt, 1 Kugel, 50 g | 1,5 |
| Eiskaffee, 1 Glas, 120 ml | 5,5 |
| Frucht- oder Milcheis, 1 Kugel, 50 g | 1,5 |
| Softeis mit Waffel, 1 Stück, 100 g | 3 |
| Sorbet, 1 Glas, 200 ml | 4 |
| Wassereis am Stiel, 1 Stück, 110 ml | 1 |

## Fette & Öle

*1 TL, 5 g, wenn nicht anders vermerkt*

| | Points |
|---|---|
| Butter | 1 |
| Butter, halbfett | 0,5 |
| Mayonnaise | |
| - 20% Fett, 2 TL, 10 g | 0,5 |
| - 50% Fett | 0,5 |
| - 80% Fett | 1 |
| Pflanzencreme | 1 |
| Pflanzenmargarine | |
| - viertelfett, 3 TL, 15 g | 1 |
| - halbfett | 0,5 |
| - fettreduziert, bis 60% Fett, 2 TL, 10 g | 1,5 |
| - vollfett | 1 |
| Pflanzenöl | 1 |
| Remoulade, bis 65% Fett | 1 |
| Schweineschmalz | 1,5 |



WeightWatchers

# Fisch

*1 Stück/1 kleines Filet, wenn nicht anders vermerkt*

| | Points |
|---|---|
| Aal | |
| - frisch, 100 g roh | 7,5 |
| - geräuchert, 1 Scheibe, 40 g | 3,5 |
| Austern, 3 Stück, 50 g | 0,5 |
| Bismarckhering (Hering mariniert), 110 g | 6 |
| Brathering, 1 kleiner Fisch, 100 g | 5 |
| Bückling, geräuchert, ½ kleiner Fisch, 110 g | 6 |
| Egli, 10 Filets, 150 g roh | 2 |
| Felchen, 150 g roh | 3 |
| Fisch, fettarme Sorten, z.B. Brasse, Schleie, Steinbutt, Stint | |
| - roh, 150 g | 2 |
| - gegart, 120 g | 2 |
| Fischfilet, paniert, verzehrfertig, 150 g | 7 |
| Fischstäbchen | 1 |
| Fisch Fingers | 1 |
| Forelle - frisch, 1 kleiner Fisch, 300 g roh | 6 |
| - geräuchert, 60 g | 1,5 |
| - TK, 200 g roh | 4 |
| Garnelen, ohne Schale, 5 mittelgroße Stücke, 30 g | 0,5 |
| Haifisch/Dornhai, 100 g roh | 4,5 |
| Heilbutt, schwarz | |
| - frisch, 125 g roh | 4,5 |
| - geräuchert, 100 g | 5,5 |
| Heilbutt, weiß, 125 g roh | 2 |
| Hering - roh, ½ Fisch, 90 g | 5 |
| - in Gelee, 150 g | 6 |
| Heringsfilet | |
| - in Sahnesauce, 1 Filet, 60 g | 4 |
| - in Tomatensauce, ½ Dose, 95 g | 4,5 |
| Hummer, 1 kleine Portion, 125 g | 2 |
| Kabeljau/Dorsch, 150 g roh | 2 |
| Karpfen, frisch, 1 kleine Portion, 100 g roh | 2,5 |
| Katfisch/Steinbeißer, 125 g roh | 2 |
| Kaviar - echt, 2 TL, 10 g | 0,5 |
| - Ersatz, 4 TL, 20 g | 0,5 |
| Krabben, 1 EL, 25 g | 0,5 |
| Lachs, frisch | |
| - roh, 1 kl. Steak, 125 g | 3,5 |
| - gegart, 1 kl. Steak, 100 g | 3,5 |
| - geräuchert, 1 Scheibe, 60 g | 2 |



| | Points |
|---|---|
| Makrele | |
| - in Öl, abgetropft, 1 EL, 30 g | 2 |
| - frisch, ¼ Stück, 90 g roh | 4 |
| - geräuchert, 75 g | 3,5 |
| Matjeshering, 80 g | 5 |
| Muscheln/Miesmuscheln, 1 Beutel, 500 g | 5 |
| Ölsardinen, abgetropft, 1 EL, 30 g | 1,5 |
| Rollmops, 80 g | 4 |
| Rotbarsch - frisch, 150 g roh | 3 |
| - geräuchert, 100 g | 3 |
| Sardellen/Anchovis in Salzlake, 5 Stück, 25 g | 0,5 |
| Sardine, 60 g roh | 2 |
| Schellfisch - frisch, 150 g roh | 2 |
| - geräuchert, 75 g | 1 |
| Schillerlocke/Dornhai, geräuchert, ½ kleine, 60 g | 4,5 |
| Scholle, 70 g roh | 1 |
| Seehecht/Hechtdorsch, 125 g roh | 2 |
| Seelachs in Öl/Lachsersatz, abgetropft, 1 Scheibe, 25 g | 1 |
| Seelachs/Koehler, 150 g roh | 2 |
| Seeteufel/Anglerfisch, 1 Medaillon, 100 g roh | 1 |
| Seezunge, 70 g roh | 1 |
| Sprotte, geräuchert, 15 g | 1 |
| Tintenfisch, 1 Mantelstück, 125 g roh | 1,5 |
| Tunfisch, frisch, 100 g roh | 5,5 |
| Tunfisch, Konserve, 1 EL, 30 g | |
| - im eigenen Saft | 1 |
| - in Öl | 2 |
| Waller/Wels, 125 g roh | 5 |
| Zander, 150 g roh | 2 |

**Tipp!** Beachten Sie, dass beim Braten und Kochen von Fleisch, Geflügel und Fisch ein Gewichtsverlust von ca. 20% des Rohgewichtes eintritt. So bleiben z.B. von 125 g rohem Fisch oder Fleisch rund 100 g verzehrfertige Menge übrig.



WeightWatchers

# Fleisch & Wurst

*1 Scheibe, 20 g, wenn nicht anders vermerkt*

| | Points |
|---|---|
| Bauchspeck, 1 kleines Stück, 10 g | 1 |
| Bierschinken | 1 |
| Bierwurst | 1,5 |
| Blutwurst, 1 Stück, 250 g | 8 |
| Blutwurst/Rotwurst | 1,5 |
| Bockwurst, 1 Stück, 115 g | 8,5 |
| Bündnerfleisch, 5 Scheiben, 25 g | 1 |
| Cervelas, 1 Stück, 100 g | 7 |
| Cervelatwurst | 2 |
| Corned Beef, 1 Scheibe, 25 g | |
| - amerikanisch | 1 |
| - deutsch | 0,5 |
| Dosenwürstchen, 1 Stück, 100 g | 8,5 |
| Fleischkäse/Leberkäse, 1 Stück, 100 g | 8 |
| Fleischwurst | 1,5 |
| Frankfurter Rindswurst/Rote, 1 Stück, 100 g | 6 |
| Frankfurter Würstchen, 1 Stück, 50 g | 3,5 |
| Frikadelle, 1 kleine, 100 g | 6 |

| | Points |
|---|---|
| Frühstücksfleisch/Luncheon Meat, 1 Scheibe, 25 g | 2 |
| Frühstücksspeck, 1 Scheibe, 25 g | 4,5 |
| Gelbwurst/Hirnwurst | 1,5 |
| Hackfleisch, gemischt, 1 EL, 30 g roh | 2 |
| Hase, 1 kleines Stück, 125 g roh | 3 |
| Innereien, jede Sorte, außer Hirn | |
| - roh, 1 kleine Portion, 100 g | 2 |
| - gegart, 1 kleine Portion, 75 g | 2 |
| Jagdwurst | 1 |
| Kalbfleisch, mager, 1 Stück, 125 g roh | 2 |
| Kalbfleischaspik/-sülze, 2 Scheiben, 50 g | 0,5 |
| Kalbsbratwurst, 1 Stück, 150 g | 11 |
| Kalbsleberwurst | |
| - 1 EL, 15 g | 1,5 |
| - kalorienreduziert, 1 EL, 15 g | 1 |
| Kammscheibe vom Schwein/ Grillscheibe, 1 Stück, 150 g | 7 |
| Kaninchen, 1 kleines Stück, 125 g roh | 4 |
| Kassler, 1 kleines Stück, 125 g roh | 4 |
| Kassleraufschnitt, 1 Scheibe, 15 g | 0,5 |



| | Points |
|---|---|
| Knackwurst, 1 Stück, 100 g | 8 |
| Lachsschinken, 2 Scheiben, 20 g | 0,5 |
| Lammfilet, 1 kleines Stück, 125 g roh | 3 |
| Lammkotelett, 1 kleines Stück, 80 g roh | 4 |
| Landjäger, 1 Stück, 90 g | 11,5 |
| Leber, 1 dünne Scheibe, 100 g roh | 2,5 |
| Leberknödel, 1 Stück, 100 g | 4,5 |
| Leberpastete, 1 EL, 15 g | 1,5 |
| Leberwurst, 1 EL, 15 g | 1,5 |
| Leberwurst, 100 g | 6 |
| Lyoner, 1 Stück, 125 g | 10 |
| Lyoner Wurst | 1,5 |
| Markklößchen, 1 kleines Stück, 5 g | 0,5 |
| Mettenden, 1 Stück, 75 g | 8 |
| Mettwurst, 1 EL, 15 g | 1,5 |
| Mortadella | 1,5 |
| Pfälzer/Augsburger/Regensburger, 1 Stück, 100 g | 8,5 |
| Pferdefleisch, mager, 1 Stück, 125 g roh | 2,5 |
| Pinkel, 1 Portion, 100 g | 7,5 |
| Plockwurst | 2 |

| | Points |
|---|---|
| Presskopf/Pressack, 1 Scheibe, 30 g | 2 |
| Rinderhackfleisch, 1 EL, 30 g roh | 1,5 |
| Rinderroulade, 1 kleines Stück, 160 g roh | 4 |
| Rindersteak, 1 kleines Stück, 140 g roh | 4,5 |
| Rindfleisch, 1 kleines Stück | |
| - fett, 125 g roh | 4,5 |
| - mager/Rinderfilet, 125 g roh/100 g gegart | 3 |
| Rindfleisch, geräuchert, 1 Portion, 50 g | 1 |
| Rindfleischaspik/-sülze, 1 Scheibe, 25 g | 0,5 |
| Roastbeef | 0,5 |
| Rostbratwurst, 1 Stück, 100 g | 10 |
| Salami | 2 |
| Schinken, ohne Fett | |
| - gekocht, 1 Scheibe, 40 g | 1 |
| - roh, 1 Scheibe, 20 g | 0,5 |
| Schinkenwurst | 1,5 |
| Schweineaspik/-sülze, 1 Scheibe, 25 g | 1 |
| Schweinebratenaufschnitt, 1 Scheibe, 15 g | 0,5 |

| | Points |
|---|---|
| Schweinefilet, 150 g roh/120 g gegart | 3 |
| Schweinefleisch, 1 kleines Steak | |
| - fett, 125 g roh | 6 |
| - mager, 150 g roh/ 120 g gegart | 3 |
| Schweinehackfleisch, 1 EL, 30 g roh | 2 |
| Schweinekotelett, 1 Stück, 150 g roh | 4 |
| Schweineschnitzel, 1 Stück, 150 g | |
| - roh | 3 |
| - paniert, verzehrfertig | 7,5 |
| Schweinebratwurst, 1 Stück, 100 g | 8,5 |
| Tatar, 1 EL, 30 g roh | 0,5 |
| Teewurst, 1 EL, 15 g | 2 |
| Weißwurst, 1 Stück, 60 g | 4,5 |
| Wiener Würstchen, 1 Stück, 70 g | 6 |
| Wild, mager, 1 kleines Stück, 125 g roh | 3 |
| Wurst, kalorien-/fettreduziert | 1 |
| Würstchen, kalorienreduziert, 1 kleines Stück, 50 g | 4 |
| Zunge, 1 kleines Stück, 60 g roh | 3 |
| Zungenwurst, 1 Scheibe, 30 g | 2 |





## Geflügel & Geflügelprodukte

*1 Scheibe, 20 g, wenn nicht anders vermerkt*

| | Points |
|---|---|
| Brathähnchen (Poulet), verzehrfertig | |
| - mit Haut, ½ Stück, 370 g | 12,5 |
| - ohne Haut, ½ Stück, 280 g | 5 |
| Ente, mit Haut, 1 kleine Portion, 150 g roh | 8,5 |
| Entenbrust, ohne Haut, verzehrfertig, 1 kleine Portion, 150 g | 5,5 |
| Gans, 1 kleine Portion, 150 g | |
| - roh | 13,5 |
| - verzehrfertig, mit Haut | 10,5 |
| - verzehrfertig, ohne Haut | 5 |
| Gänsekeule, 1 kleine, 300 g roh | 11 |
| Geflügelaspik/-sülze, 1 Scheibe, 25 g | 0,5 |
| Geflügelbrustaufschnitt, geräuchert | 0,5 |
| Geflügelfrikadelle, 1 kleine, 100 g | 6 |
| Geflügelleber, 1 kleine Portion, 100 g roh | 2,5 |
| Geflügelleberwurst, 1 EL, 15 g | 1 |
| Geflügelmortadella | 1 |
| Geflügelpastete, kalorienreduziert, 1 EL, 15 g | 1 |
| Geflügelsalami | 1,5 |
| Geflügelschinken | 0,5 |
| Geflügelschnitzel/-filet, 1 kleines Stück | |
| - roh, 120 g | 2 |
| - gegart, 100 g | 2 |
| - paniert, verzehrfertig, 150 g | 4,5 |
| Geflügelwurst, z.B. Wiener, Bratwurst, kalorienreduziert, 1 Stück, 100 g | 5 |
| Geflügelwurstaufschnitt | 1 |
| Hähnchenkeule/-schenkel (Poulet), 1 Keule/Schenkel | |
| - mit Haut, 200 g roh | 5,5 |
| - ohne Haut, verzehrfertig, 100 g | 2,5 |
| Straußenfleisch, 1 kleines Stück, 125 g roh | 2 |
| Suppenhuhn, verzehrfertig mit Knochen, 1 kleine Portion, 150 g | 6,5 |



## Gemüse & Hülsenfrüchte

| | Points |
|---|---|
| Algen | 0 |
| Artischocken | 0 |
| Auberginen/Eierfrucht | 0 |
| Avocado, 1 kleine, 100 g | 6,5 |
| Bambussprossen | 0 |
| Blattsalat, jede Sorte | 0 |
| Bleichsellerie | 0 |
| Blumenkohl | 0 |
| Bohnen | |
| - frisch, gelb/grün (Busch-/Schnitt-/Stangenbohnen) | 0 |
| - getrocknet, grün, 1 EL, 20 g | 1 |
| - weiß, Konserve, 1 EL, 25 g | 0,5 |
| Broccoli | 0 |
| Champignons | 0 |
| Chicorée | 0 |
| Chinakohl | 0 |
| Dicke Bohnen, 1 Portion, 150 g | 2 |
| Erbsen- und Möhrengemüse, 2 EL, 50 g | 0,5 |
| Erbsen | |
| - grün, jung, Konserve/TK-Ware, 2 EL, 50 g | 0,5 |
| - trocken, 1 EL, 20 g | 1 |
| - verzehrfertig, 1 EL, 25 g | 0,5 |

| | Points |
|---|---|
| Esskastanien/Maronen, 2 Stück, 15 g | 0,5 |
| Fenchel | 0 |
| Frühlingszwiebeln | 0 |
| Gemüsekeimlinge/-sprossen | 0 |
| Gemüsesülze | 0 |
| Grünkohl/Braunkohl | 0 |
| Gurken, frisch/eingelegt | 0 |
| Hülsenfrüchtekeimlinge/-sprossen | 0 |
| Kefen | 0 |
| Kidneybohnen | |
| - trocken, 1 EL, 20 g | 1 |
| - verzehrfertig, 1 EL, 25 g | 0,5 |
| Knoblauch | 0 |
| Kohlrabi | 0 |
| Kräuter | 0 |
| Kresse | 0 |
| Kürbis | 0 |
| Linsen | |
| - trocken, 1 EL, 20 g | 1 |
| - verzehrfertig, 1 EL, 25 g | 0,5 |
| Löwenzahn | 0 |
| Mais, Konserve, 2 EL, 50 g | 0,5 |
| Maiskolben, 1 Stück, 100 g | 1 |
| Mangold | 0 |
| Mixed Pickles | 0 |
| Möhren/Karotten | 0 |



| | Points |
|---|---|
| Okra | 0 |
| Oliven - grün, 5 Stück, 25 g | 1 |
| - schwarz, 1 Stück, 5 g | 0,5 |
| Palmherzen | 0 |
| Paprikaschoten/Gemüsepeperoni | 0 |
| Pastinaken | 0 |
| Peperoni | 0 |
| Perlzwiebeln | 0 |
| Petersilie | 0 |
| Pilze, jede Sorte | 0 |
| Porree/Lauch | 0 |
| Radieschen | 0 |
| Rettich | 0 |
| Rhabarber | 0 |
| Romanesco | 0 |
| Rosenkohl | 0 |
| Rote Bete/Randen | 0 |
| Rotkohl/Blaukraut | 0 |
| Rüben, jede Sorte | 0 |
| Rucola/Rauke | 0 |
| Sauerkraut | 0 |
| Schalotte | 0 |
| Schnittlauch | 0 |
| Schwarzwurzeln | 0 |
| Sellerie | 0 |
| Sojakeimlinge/-sprossen | 0 |
| Spargel | 0 |
| Spinat | 0 |

| | Points |
|---|---|
| Squash | 0 |
| Staudensellerie | 0 |
| Steckrüben | 0 |
| Stielmus | 0 |
| Suppengemüse | 0 |
| Tomaten, frisch/getrocknet | 0 |
| Topinambur/Erdartischocke | 0 |
| Weinblätter | 0 |
| Weißkohl | 0 |
| Wirsing | 0 |
| Zucchini | 0 |
| Zuckererbsenschoten/Kaiserschoten, 1 Hand voll, 50 g | 0,5 |
| Zwiebel | 0 |

**Tipp!** Die meisten Gemüsesorten haben 0 Points. Sie machen satt und machen es Ihnen viel leichter, das Programm einzuhalten. Nutzen Sie das vielfältige Angebot!



## Getränke, alkoholfrei

*1 Glas/1 Tasse, 200 ml, wenn nicht anders vermerkt*

| | Points |
|---|---|
| Alkoholfreies Bier, 1 Glas, 250 ml | 1 |
| Apfelsaftschorle | 0,5 |
| Bitter Lemon | 1 |
| Brottrunk | 1 |
| Cappuccino, 1 Tasse, 150 ml | |
| - Instant, mit Süßstoff | 0,5 |
| - Instant, mit Zucker | 1 |
| - mit geschäumter Milch | 0,5 |
| - mit Sahne | 1,5 |
| Cola | 1,5 |
| Cola light, mit und ohne Koffein | 0 |
| Diät-Multivitaminsaft | 0,5 |
| Eistee | 1 |
| Energie-Drinks | 1,5 |
| Früchtetee | 0 |
| Fruchtnektar, mit Zucker | 2 |
| Fruchtsaft | 1 |
| Gemüsesaft | 0 |
| Ginger Ale | 1 |
| Kaffee, jede Sorte | 0 |
| Kombucha-Teegetränk | 1 |
| Kräutertee | 0 |
| Light-Getränke, bis 18 kcal pro Liter | 0 |
| Limonaden | 1,5 |
| Malzkaffee/Caro-Kaffee | 0 |
| Milchkaffee, 1 Tasse, 300 ml | 2 |
| Schokolade/Kakao | 5 |
| Tea & Fruit | |
| - mit Zucker | 1 |
| - ohne Zucker | 0,5 |
| Tee, jede Sorte | 0 |
| Tomatensaft | 0 |
| Tonic Water | 1 |
| Wasser, jede Sorte | 0 |
| Zitronentee (Instant) | 1 |

**Tipp!** Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee und andere koffeinhaltige Getränke können Sie nach Wunsch in angemessenen Mengen (ca. 3-4 Tassen pro Tag) genießen. Diese Getränke regen die Flüssigkeitsabgabe über die Nieren an. Deshalb ist es sinnvoll, z.B. pro Tasse Kaffee, ein Glas Wasser zusätzlich zu den täglich empfohlenen 1,5-2 l Flüssigkeit zu trinken.



## Getränke, alkoholisch

*1 Glas, 200 ml, wenn nicht anders vermerkt*

| | Points |
|---|---|
| Apfelwein/Cidre | 1,5 |
| Berliner Weiße mit Schuss, 1 Glas, 250 ml | 2 |
| Bier mit Limonade/Radler/Alsterwasser | 1 |
| Bier, jede Sorte, außer Starkbier | |
| - 1 Glas, 250 ml | 2 |
| - 1 kleine Flasche, 330 ml | 2,5 |
| - 1 Flasche, 500 ml | 4 |
| Bockbier, Starkbier | 2 |
| Bowle, Punsch | 3,5 |
| Caipirinha | 3,5 |
| Campari, 1 kleines Glas, 50 ml | 1 |
| Campari Orange, 300 ml | 2,5 |
| Cognac, 1 kleines Glas, 20 ml | 1 |
| Dessertwein, z.B. Malaga, Marsala, Portwein, 1 Sherryglas, 50 ml | 1,5 |
| Federweißer | 2,5 |
| Gin Tonic | 3 |
| Glühwein | 3,5 |
| Likör, jede Sorte, 1 kleines Glas, 20 ml | 1 |
| Malzbier | 2 |
| Pina Colada | 5,5 |
| Rum, 1 kleines Glas, 20 ml | 1 |
| Schnaps, jede Sorte, 1 Schnapsglas, 20 ml | 1 |
| Sekt/Champagner, jede Sorte, 1 kleines Glas, 100 ml | 1,5 |
| Sherry, 1 Sherryglas, 50 ml | 1 |
| Tequila Sunrise | 3 |
| Wein zum Kochen, 2 TL, 10 ml | 0 |
| Wein, schwere & süße Sorten | |
| - 1 kleines Glas, 100 ml | 1,5 |
| - 1 Glas/Karaffe, 200 ml | 2,5 |
| Wein, trockene & leichte Sorten | |
| - 1 kleines Glas, 100 ml | 1 |
| - 1 Glas/Karaffe, 200 ml | 2 |
| Weinbrand, 1 Schnapsglas, 20 ml | 1 |
| Weinschorle | 1 |
| Weizenbier/Weißbier, 1 großes Glas, 500 ml | 4 |
| Wermut, 1 Sherryglas, 50 ml | |
| - süß | 1,5 |
| - trocken | 1 |
| Whisky, 1 kleines Glas, 20 ml | 1 |

## Getreide & Getreideprodukte

*1 EL, 10 g, wenn nicht anders vermerkt*

| | Points |
|---|---|
| Brick, 2 Blatt, 17 g | 1 |
| Buchweizen, trocken, 1 EL, 20 g | 1 |
| Buchweizengrütze, 1 kleine Portion, 20 g | 1 |
| Bulgur, trocken, 1 EL, 20 g | 1 |
| Cornflakes, 1 kleine Tasse, 20 g | 1 |
| Couscous, trocken, 1 EL, 20 g | 1 |
| Frühstückssnacks, z.B. Frosties, Smacks, 1 kleine Portion, 30 g | 2 |
| Gepufftes Getreide, Popcorn, Puffreis, 1 kleine Portion, 40 g | 2,5 |
| Getreideflocken | 0,5 |
| Getreidekörner | |
| - gekeimt, 1 Tasse, 100 g | 1 |
| - trocken, 1 EL, 20 g | 1 |
| - verzehrfertig, 3 EL, 60 g | 1 |
| Graupen, trocken, 1 EL, 20 g | 1 |
| Grieß, trocken | 0,5 |
| Grießklößchen, Trockenprodukt, 1 Portion, 30 g | 2 |
| Grünkern, 1 kleine Portion, 20 g | 1 |
| Grünkernschrot/-mehl, 1 EL, 20 g | 1 |

| | Points |
|---|---|
| Haferflocken | 0,5 |
| Hirse, trocken, 1 EL, 20 g | 1,5 |
| Kleie | 0,5 |
| Knuspermüsli, gesüßt, geröstet | 1 |
| Mais, trocken, z.B. für Popcorn | 0,5 |
| Maismehl/Polenta | 0,5 |
| Mehl, jede Sorte | |
| - 1 TL, 3 g | 0 |
| - 1 EL, 10 g | 0,5 |
| Milchreis, trocken, 1 EL, 20 g | 1 |
| Müsli, ohne Zuckerzusatz | 0,5 |
| Müsliriegel, 1 kleiner, 25 g | 2 |
| Paniermehl | 0,5 |
| Reisblätter, 2 Blatt, 30 g | 2 |
| Reis, jede Sorte | |
| - trocken, 1 EL, 20 g | 1 |
| - trocken, ½ Kochbeutel, 60 g | 3 |
| - verzehrfertig, 1 EL, 20 g | 0,5 |
| Reiswaffel, 1 Stück, 8 g | 0,5 |
| Risi Bisi/Erbsenreis, verzehrfertig, 1 Kugel, 100 g | 1,5 |
| Schokomüsli | 1 |
| Stärkemehl - 1 TL, 3 g | 0 |
| - 1 EL, 10 g | 0,5 |
| Weight Watchers The all-day Breakfast Bar, 1 Stück | 3 |
| Weizenkeime, 2 EL, 10 g | 0,5 |
| Wildreis, trocken, 1 EL, 20 g | 1 |



## Kartoffeln

| | Points |
|---|---|
| Bratkartoffeln, 1 Portion, 200 g | 7 |
| Kartoffelklöße | |
| - Fertigprodukt, Pulver, 1 EL, 10 g | 0,5 |
| - Fertigprodukt, verzehrfertig, 1 Stück, 90 g | 1,5 |
| - selbsthergestellt, 1 Stück, 100 g | 2 |
| Kartoffelkroketten | |
| - Trockenprodukt, 1 kleine Portion, 35 g | 2 |
| - verzehrfertig, 1 Stück, 30 g | 1 |
| Kartoffeln | |
| - 1 mittelgroße Kartoffel | 1 |
| - die Menge wählen Sie selbst, pro Mahlzeit | 2 |
| Kartoffelpüree/-stock, Fertigprodukt | |
| - Pulver, 1 EL, 10 g | 1 |
| - verzehrfertig, 2 EL, 40 g | 0,5 |
| Ofen-Pommes-frites, 1 Portion, 150 g | 6,5 |
| Pommes frites, 1 mittlere Portion, 150 g | 9,5 |

| | Points |
|---|---|
| Reibekuchen | |
| - Trockenprodukt, 1 kleine Portion, 35 g | 2 |
| - verzehrfertig, 1 Stück, 60 g | 4,5 |
| Röstis, 1 Stück, 60 g | 2 |
| Schweizer Rösti, 1 Portion, 150 g | 3 |
| Semmelknödel, 1 Stück, 100 g | 3,5 |
| Süßkartoffel, 1 Stück, 50 g | 1 |

**Tipp!** Kartoffeln sind besonders fettarm und sättigend. Aus diesem Grund können Sie die Größe einer Kartoffelportion zu den Mahlzeiten für 2 Points frei wählen. Kartoffeln sind nahezu fettfrei, jedoch nicht frei von Kalorien. Reduzieren Sie hier, falls sich Ihre Abnahme dadurch verlangsamen sollte.



**Tipp!** Wussten Sie, dass man Käsesorten statt der Angabe „Fett in Trockenmasse (Fett i.Tr.)" auch anhand der Fettgehaltsstufen unterscheiden kann?

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10% Fett i.Tr. | Magerstufe | 45% Fett i.Tr. | Vollfettstufe |
| 20-25% Fett i.Tr. | Halbfettstufe | 50% Fett i.Tr. | Rahmstufe |
| 30% Fett i.Tr. | Dreiviertelfettstufe | ab 60% Fett i.Tr. | Doppelrahmstufe |
| 40% Fett i.Tr. | Fettstufe | | |

## Käse

*1 Scheibe/1 kleine Ecke, 30 g, wenn nicht anders vermerkt*

| | Points |
|---|---|
| Appenzeller | |
| - 20% Fett i.Tr. | 1,5 |
| - 50% Fett i.Tr. | 3 |
| Butterkäse, 50% Fett i.Tr. | 3 |
| Camembert, Brie & andere Weichkäse | |
| - 30% Fett i.Tr. | 1,5 |
| - 45% Fett i.Tr. | 2 |
| - 50% Fett i.Tr. | 2,5 |
| - 60% Fett i.Tr. | 3 |
| Cheddar/Chester, 50% Fett i.Tr. | 3 |
| ✚ Cottage Cheese, ½ Becher, 100 g | 2 |
| Edamer | |
| - 30% Fett i.Tr. | 2 |
| - 45-48% Fett i.Tr. | 2,5 |
| Edelpilzkäse | |
| - 45% Fett i.Tr. | 2 |
| - 50% Fett i.Tr. | 3 |
| - ab 60% Fett i.Tr. | 3,5 |
| Emmentaler, 45% Fett i.Tr. | 2,5 |
| Frischkäse, natur/mit Kräutern, 1 EL, 15 g | |
| - 30% Fett i.Tr. | 0,5 |
| - 50% Fett i.Tr. | 1 |
| - 60% Fett i.Tr. | 1,5 |
| Gorgonzola | 3 |
| Gouda | |
| - 30% Fett i.Tr. | 2 |
| - 45-48% Fett i.Tr. | 2,5 |
| Greyerzer, 45% Fett i.Tr. | 2,5 |
| Hüttenkäse, 20-25% Fett i.Tr., 1 EL, 30 g | 0,5 |
| ✚ Käse Fondue, 100 g | 10 |
| Käse, gerieben, 1 EL, 8 g | |
| - 30-32% Fett i.Tr. | 0,5 |
| - 45-48% Fett i.Tr. | 1 |



| | Points |
|---|---|
| Kochkäse | |
| - 10% Fett i.Tr., 2 EL, 30 g | 0,5 |
| - 20% Fett i.Tr., 1 EL, 15 g | 0,5 |
| Mascarpone, 1 EL, 20 g | 2,5 |
| Milchmischprodukte, jede Sorte | |
| - 1 EL, 15 g | 1 |
| - 1 kleines Stück, 30 g | 2 |
| Mozzarella, ½ Kugel, 50 g | 3 |
| Parmesan, 30-32% Fett i.Tr. | 2 |
| Provolone, 50% Fett i.Tr. | 3 |
| Raclettekäse, 60% Fett i.Tr. | 3 |
| Roquefort | 3 |
| Sauermilchkäse, z.B. Harzer, Mainzer, 1 kleine Rolle, 100 g | 2 |
| ✚ Sbrinz, 1 Scheibe, 30 g | 3 |
| Schafkäse/Feta, 45% Fett i.Tr. | |
| - 1 EL, 15 g | 1 |
| - 1 kleines Stück, 30 g | 2 |
| - 1 Stück, 100 g | 7 |
| Schichtkäse | |
| - 10% Fett i.Tr., 3 EL, 30 g | 0,5 |
| - 20-40% Fett i.Tr., 1 EL, 10 g | 0,5 |
| Schmelzkäse/Schmelzkäse streichfähig, 1 kleine Ecke/Scheibe/2 EL, 25 g | |
| - 20-25% Fett i.Tr. | 1 |
| - 30% Fett i.Tr. | 1,5 |
| - 45% Fett i.Tr. | 2 |
| - 50% Fett i.Tr. | 2,5 |
| ✚ Schweizer Käsekuchen, 1 kleines Stück, 70 g | 7 |
| Tilsiter | |
| ✚- Halbfettstufe | 1,5 |
| - 30% Fett i.Tr. | 2 |
| - 45% Fett i.Tr. | 2,5 |
| ✚ Tomme (Vaudoise) | 2 |
| ✚ Tomme, 25% Fett i.Tr. | 1,5 |
| Ziegenkäse, 45% Fett i.Tr. | 2,5 |
| ✚ Ziger-Sérac, 100 g | 1,5 |

## Knabbereien

| | |
|---|---|
| Brotchips, jede Sorte, 1 Stück, 5 g | 0,5 |
| Chipsletten, 5 Stück, 8 g | 1 |
| Erdnüsse, geröstet, 1 TL, 5 g | 1 |
| Erdnussflips, 1 Hand voll, 6 g | 1 |
| Gebäckknusperstangen mit Käse, 1 Stück, 7 g | 1 |
| Grissini, Brotsticks, 1 Stück, 5 g | 0,5 |
| Kartoffelchips, 1 Hand voll, 15 g | 2 |
| Kartoffelsticks, 1 EL, 4 g | 0,5 |
| Knabbergebäck, z.B. Party Mix, 1 Hand voll, 10 g | 0,5 |

| | Points |
|---|---|
| Kräcker, 5 Stück, 30 g | 2 |
| Maischips/Tortillachips, 7 Stück, 10 g | 1 |
| Mandeln, gebrannt, 1 kleine Portion, 50 g | 6,5 |
| Popcorn, fertig | |
| - ohne Fett und Zucker, 2 Hand voll, 10 g | 0,5 |
| - süß, 1 Hand voll, 5 g | 0,5 |
| Reisgebäck, japanisch, jede Sorte, 1 Hand voll, 15 g | 1 |
| Salzbrezeln, 5 Stück, 10 g | 0,5 |
| Salzstangen, 10 Stück, 10 g | 0,5 |
| Studentenfutter, 1 EL, 12 g | 1,5 |
| Vollkorn Dinkel Sesambrezeln, 5 Stück, 12 g | 1 |
| Vollkorn-Gebäckstangen, 3 Stück, 15 g | 1 |

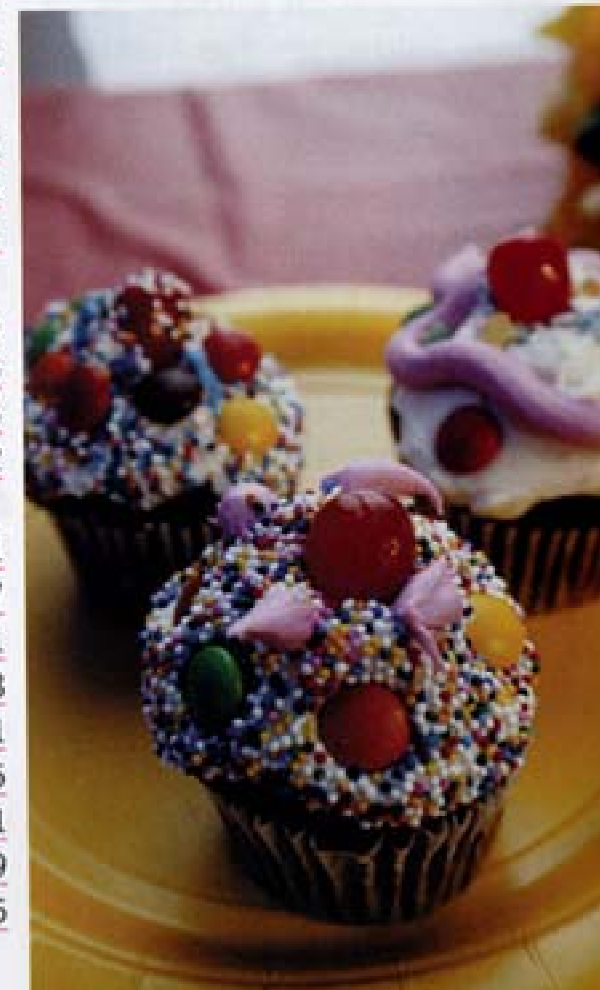
## Kuchen & Kekse

*1 Stück, wenn nicht anders vermerkt*

| | Points |
|---|---|
| Amerikaner | 4,5 |
| Apfelkuchen, gedeckt, Mürbeteig | 7 |
| Apfelstrudel | |
| - aus Blätterteig | 8,5 |
| - aus Strudelteig | 5 |
| Baiser | 1,5 |
| Bärentätzchen | 3,5 |
| Berliner Ballen/Pfannkuchen | 4 |
| Bienenstich | 7 |
| Biskuit-Obstboden, ohne Belag | 1,5 |
| Biskuitplätzchen, 2 Stück | 0,5 |
| Biskuitrolle | 5 |
| Blätterteig-Plunderteilchen | 5,5 |
| Buttergebäck | 1 |
| Butterkekse, 3 Stück | 1 |
| Donut | 3 |
| Doppelkeks mit Schokoladenfüllung | 2,5 |
| Florentiner | 3 |
| Frankfurter Kranz | 6 |
| Früchtebrot | 5 |
| Haselnussmakronen | 2 |
| Hefeteilchen/-stückchen | 3,5 |
| Honigkuchen/Frühstückskuchen | 3,5 |
| Honigplätzchen | 0,5 |
| Käsekuchen | 5,5 |
| Kokosmakronen | 1 |
| Krapfen | 4 |
| Lebkuchen | 3,5 |
| Linzer Torte | 7,5 |
| Löffelbiskuits, 3 Stück | 1 |
| Marmorkuchen | 6,5 |
| Mohnkuchen/Mohnstollen | 7 |



| | Points |
|---|---|
| Mürbeteig, Tortelett | 3 |
| Mutzen, Rheinische, 1 kleine Tüte, 100 g | 6 |
| Nussecke | 12,5 |
| Nusskuchen | 5,5 |
| Nussplätzchen | 0,5 |
| Obstkuchen - Hefeteig | 4 |
| - Mürbeteig | 7 |
| - Quarkölteig | 9,5 |
| Obsttörtchen, Tortelett mit Belag | 4,5 |
| Pfeffernüsse | 0,5 |
| Pflastersteine | 1 |
| Plätzchen, 2 kleine Stück, 12 g | |
| - mit Cremefüllung | 1,5 |
| - mit Schokolade | 1,5 |
| Plunderstückchen mit Marzipan | 8,5 |
| Printen | 2 |
| Russisch Brot/Buchstabengebäck, 3 Stück | 1 |
| Schwarzwälder-Kirsch-Torte | 7 |
| Schwarz-Weißgebäck | 1 |
| Schweinsohren, Blätterteig | 8 |
| Spekulatius | 1 |
| Springerle | 0,5 |
| Spritzgebäck | 1 |
| Stollen, Dresdner | 9 |
| Streuselkuchen, Hefeteig | 5,5 |
| Vanillekipferle | 1 |
| Vollkornkeks, ohne Schokolade/Creme, 3 kleine Stück, 20 g | 2 |
| Waffel, frisch zubereitet | 6,5 |
| Waffelgebäck mit Cremefüllung | 1 |
| Zimtsterne | 1 |
| Zitronenkuchen | 6,5 |



WeightWatchers

## Milch & Milchprodukte

*1 Glas, 250 ml, wenn nicht anders vermerkt*

| | Points |
|---|---|
| Blanc battu, Frischkäse, 0% Fett, natur, 200 g | 2 |
| Buttermilch - natur | 1,5 |
| - mit Früchten | 3 |
| Crème fraîche, 30% Fett, 1 TL, 5 g | 0,5 |
| Dickmilch, 3,5% Fett | |
| - natur | 3,5 |
| - mit Früchten | 5 |
| Halbrahm, 25% Fett, 1 EL, 15 g | 1 |
| Fruchtjoghurt | |
| bis 0,4% Fett, extra-leicht | |
| 1 Becher, 125 g | 1 |
| 1 Becher, 150 g | 1,5 |
| 1 Becher, 180 g | 1,5 |
| 1 Becher, 250 g | 2 |
| bis 1,8% Fett, fettarm | |
| 1 Becher, 150 g | 2 |
| 1 Becher, 250 g | 3,5 |
| bis 3,5% Fett | |
| 1 Becher, 125 g | 2,5 |
| 1 Becher, 150 g | 3 |
| 1 Becher, 180 g | 3,5 |
| 1 Becher, 250 g | 5 |
| Joghurt, natur | |
| bis 0,3% Fett, Magermilch-Joghurt | |
| 1 Becher, 125 g | 1 |
| 1 Becher, 150 g | 1 |
| 1 Becher, 180 g | 1 |
| 1 Becher, 250 g | 1,5 |
| bis 1,8% Fett, fettarm | |
| 1 Becher, 150 g | 1,5 |
| 1 Becher, 250 g | 2 |
| bis 3,5% Fett | |
| 1 Becher, 125 g | 2 |
| 1 Becher, 150 g | 2,5 |
| 1 Becher, 180 g | 3 |
| 1 Becher, 250 g | 4 |
| Joghurt-Drink mit Frucht, entrahmt, 1 Flasche, 330 ml | 3 |
| Kaffeerahm, | |
| - 15% Fett, 1 Portion, 12 g | 0,5 |
| - 9% Fett, 100 ml | 3 |
| Kaffeesahne, 10% Fett, 3 TL, 15 g | 0,5 |
| Kaffeeweißer, 1 TL, 5 g | 0,5 |
| Kefir - bis 1,5% Fett | 2 |
| - bis 3,5% Fett | 3,5 |



| | Points |
|---|---|
| Kondensmilch | |
| - 4-7% Fett, 4 TL, 20 ml | 0,5 |
| - bis 12% Fett, 2 TL, 10 ml | 0,5 |
| Magermilchpulver, 3 TL, 15 g | 1 |
| M-Drink | 3 |
| Milch - 0,3% Fett, entrahmt | 1,5 |
| - 1,5% Fett, fettarm | 2 |
| - 3,5% Fett, vollfett | 3,5 |
| Molke | 1 |
| Molkenpulver, jede Sorte, 1 EL, 15 g | 1 |
| Sahne/Rahm, bis 30% Fett | |
| - flüssig, 2 EL, 30 ml | 2,5 |
| - geschlagen, 1 EL, 15 g | 1,5 |
| Sahnejoghurt, jede Sorte | |
| - 1 Becher, 150 g | 4 |
| - 1 Becher, 250 g | 7 |
| Sauermilch, 12% Fett | |
| - 1 TL, 5 g | 0 |
| - 1 EL, 15 g | 0,5 |
| Sauerhalbrahm, 18% Fett, 1 EL, 15 g | 0,5 |
| Sauerrahm, 35% Fett, 1 EL, 15 g | 1,5 |
| Sauerrahm/Schmand, 24% Fett, 1 EL, 15 g | 1 |
| Saure Sahne, bis 10% Fett | |
| - 1 TL, 5 g | 0 |
| - 1 EL, 15 g | 0,5 |
| Speisequark, natur/mit Kräutern/Frucht | |
| - bis 0,2% Fett, Magerstufe, 3 EL, 75 g | 1 |
| - 20% Fett, 1 EL, 25 g | 0,5 |
| - 40% Fett, 1 EL, 25 g | 1 |
| Sprühsahne, kalorienreduziert, 1 EL, 8 g | 0,5 |
| VitaMilk | 2,5 |
| Vollrahm, 35% Fett, 1 EL, 15 g | 1,5 |

## Nudeln & Co.

| | Points |
|---|---|
| Cannelloni, trocken, 1 Stück, 10 g | 0,5 |
| Eierravioli, ½ Dose, 220 g | 8 |
| Glasnudeln | |
| - trocken, 1 kleine Portion, 40 g | 2 |
| - verzehrfertig, 1 Tasse, 120 g | 2 |
| Gnocchi, Fertigprodukt, 1 Portion, 125 g | 4,5 |
| Lasagneplatten, trocken, 1 Stück, 20 g | 1 |

| | Points |
|---|---|
| Maultaschen, verzehrfertig, 1 Stück, 50 g | 2 |
| Nudeln, jede Sorte | |
| - trocken, 1 kleine Portion, 40 g | 2 |
| - verzehrfertig, 1 Tasse, 120 g | 2 |
| Ravioli, verzehrfertig, 1 Tasse, 120 g | 2 |
| Schupfnudeln | |
| - trocken, 1 kleine Portion, 40 g | 2 |
| - verzehrfertig, 1 EL, 30 g | 0,5 |
| Spätzle | |
| - trocken, 1 Portion, 40 g | 2,5 |
| - verzehrfertig, 1 EL, 30 g | 1 |
| Tortellini | |
| - trocken, 1 kleine Portion, 40 g | 2 |
| - verzehrfertig, 1 Tasse, 120 g | 2 |

## Nüsse & Samen

| | Points |
|---|---|
| Cashewnüsse, 5 Stück, 5 g | 1 |
| Erdnüsse, 1 EL, 10 g | 1,5 |
| Haselnüsse, 4 Stück, 5 g | 1 |
| Kokosnuss, frisch, 1 Stück, 50 g | 5 |
| Kürbiskerne, 1 EL, 10 g | 1,5 |
| Leinsamen, 1 TL, 5 g | 0,5 |
| Macadamianüsse, 1 Stück, 3 g | 0,5 |
| Mandeln, 4 Stück, 5 g | 1 |
| Mohn, 1 TL, 5 g | 0,5 |
| Nüsse, gemahlen/gehackt, 1 TL, 5 g | 1 |
| Paranüsse, 1 Stück, 5 g | 1 |
| Pekannüsse, 4 Stück, 5 g | 1 |
| Pinienkerne, 1 EL, 7 g | 1 |
| Pistazien, 7 Stück, 7 g | 1 |
| Sesam, 1 TL, 5 g | 0,5 |
| Sonnenblumenkerne, 1 EL, 10 g | 1,5 |
| Walnüsse, 1 Stück, 5 g | 1 |

## Obst & Obstprodukte

| | Points |
|---|---|
| Ananas | 0 |
| Apfel | 0 |
| Aprikose | 0 |
| Banane, 1 kleine, 100 g | 1 |
| Bananenchips, ungesüßt, mit Fett, 1 Portion, 40 g | 2 |
| Beeren, jede Sorte | 0 |
| Birne | 0 |
| Cherimoya/Zimtapfel | 0 |
| Datteln, frisch, 2 Stück, 12 g | 0,5 |
| Erdbeeren | 0 |
| Feigen, frisch, 1 Stück, 50 g | 0,5 |
| Granatapfel, 1 Portion, 100 g | 1,5 |



| | Points |
|---|---|
| Grapefruit | 0 |
| Guave | 0 |
| Himbeeren | 0 |
| Kaki/Persimone/Sharonfrucht, 1 Stück, 100 g | 1 |
| Kaktusapfel/-birne/-feige | 0 |
| Kapstachelbeeren/Physalis, 1 Hand voll, 50 g | 0,5 |
| Karambole/Sternfrucht | 0 |
| Kirschen, 8 Stück, 50 g | 0,5 |
| Kiwi | 0 |
| Kumquats | 0 |
| Limette | 0 |
| Litchi/Lychees, 4 Stück, 50 g | 0,5 |
| Mandarine | 0 |
| Mango, ½ kleine Frucht, 100 g | 1 |
| Melone, jede Sorte | 0 |
| Mirabellen, 3 Stück, 60 g | 0,5 |
| Nektarine | 0 |
| Obstkonserven, 1 Portion, 150 g | |
| - mit Zucker | 2 |
| - ohne Zucker (außer Kirschen, Zwetschgen) | 0 |
| Obstscheiben, ungesüßt, getrocknet, 1 Portion, 40 g | 1 |
| Orange | 0 |
| Papaya | 0 |
| Passionsfrucht/Maracuja, 1 Stück, 30 g | 0,5 |
| Pfirsich | 0 |
| Pflaumen, 1 Stück, 50 g | 0,5 |
| Pomelo | 0 |
| Reineclauden, 3 Stück, 60 g | 0,5 |
| Rosinen, 2 EL, 14 g | 0,5 |
| Tangerine | 0 |
| Trockenobst, jede Sorte, 1 Stück, 20 g | 0,5 |
| Weintrauben, 1 Hand voll, 100 g | 1 |
| Zwetschgen, 2 Stück, 50 g | 0,5 |

**Tipp!** Obst enthält meist 0 oder nur wenige Points. Die Obstsorten für 0 Points enthalten weniger Fruchtzucker als die anderen Obstsorten. Hören Sie auf Ihren Körper und finden Sie heraus, wann er auch bei 0-Points-Lebensmitteln zufrieden und satt ist. Reduzieren Sie hier, falls sich Ihre Abnahme verlangsamen sollte.



## Pizza

Points

Pizza Margherita, TK, 300 g . . 14
Pizza mit Gemüse, TK, 360 g . . 15
Pizza Salami, TK, 320 g . . . . . 20
Pizza mit Schinken, TK, 330 g . 16
Pizza mit Tunfisch, TK, 360 g 16,5



## Salate

*1 EL, 30 g,*
*wenn nicht anders vermerkt*

Fleischsalat mit Mayonnaise . .2,5
Geflügelsalat mit Mayonnaise . 2,5
Gurkensalat mit Sahne . . . . . 0,5
Heringssalat . . . . . . . . . . . 1,5
Kartoffelsalat mit Mayonnaise . 1,5
Kartoffelsalat mit Öl . . . . . . . . 1
Krautsalat ohne Sahne,
3 EL, 60 g . . . . . . . . . . . . . 0,5
Nudelsalat . . . . . . . . . . . . . . 2
Reissalat mit Tunfisch . . . . . . 2
Tomatensalat mit Sahne . . . . 0,5
Waldorfsalat mit Mayonnaise . 0,5
Wurstsalat . . . . . . . . . . . . . 2,5

## Saucen, Dressings & Fixprodukte

Points

*1 EL, 20 ml,*
*wenn nicht anders vermerkt*

Béchamelsauce . . . . . . . . . . 0,5
Bratensauce . . . . . . . . . . . . 0,5
Chilisauce . . . . . . . . . . . . . 0,5
Chutney . . . . . . . . . . . . . . 0,5
Cocktail-Dressing . . . . . . . . 3,5
Fix für Salatsauce
- ½ Päckchen, 5 g . . . . . . . 0
- 1 Päckchen, 10 g . . . . . . 0,5
Fonduesaucen . . . . . . . . . . 0,5
Frankfurter Sauce . . . . . . . . . 1
French-Dressing, 1 EL, 15 ml . . 1
Grillsauce . . . . . . . . . . . . . 0,5
Hackfleischsauce, 1 EL, 30 ml . 1
Instantsaucen, trocken
- 1 TL, 3 g . . . . . . . . . . . . . 0
- 1 EL, 10 g . . . . . . . . . . . . 1
Italian-Dressing, 1 EL, 15 ml . 0,5
Jägersauce . . . . . . . . . . . . 0,5
Joghurt-Dressing, 1 EL, 15 ml . 0,5
Käsesauce . . . . . . . . . . . . . 0,5
Ketchup - 1 TL, 7 ml . . . . . . . . 0
- 1 EL, 20 ml . . . . . 0,5
Letscho, 2 EL, 40 ml . . . . . . 0,5
Pesto, 1 TL, 5 g . . . . . . . . . . 1



Points

Relish . . . . . . . . . . . . . . . . 0,5
Sahnesauce . . . . . . . . . . . . 1,5
Salatdressing, 1 EL, 15 ml
- mit Öl . . . . . . . . . . . . . . . 2
- ohne Öl . . . . . . . . . . . . . . 0
Salsa Sauce, 3 EL, 60 ml . . . . 0,5
Sauce Hollandaise . . . . . . . . 2,5
Sauce Tartare, 1 EL, 15 ml . 2,5
Saucenbinder, Instantpulver
- 1 TL, 5 g . . . . . . . . . . . . . 0
- 1 EL, 15 g . . . . . . . . . . . 0,5
Senfsauce . . . . . . . . . . . . . 0,5
Tomatensauce, 2 EL, 40 ml . . 0,5
Vinaigrette (Essig und Öl),
1 EL, 15 ml . . . . . . . . . . . . . 1

## Süßigkeiten

*1 Stück, wenn nicht anders vermerkt*

Bananenspieß mit
Schokoladenüberzug . . . . . . . . 5
Bonbons, jede Sorte
- mit Zucker, 1 Stück, 5 g . . 0,5
- ohne Zucker, 3 Stück, 15 g . 0,5
Dominostein . . . . . . . . . . . . . 1
Frucht- oder Weingummi,
1 Stück, 10 g . . . . . . . . . . . 0,5

Points

Geleefrucht, 1 Stück, 10 g . . 0,5
Getreideriegel mit Schokoladen-
überzug, 1 Riegel, 30 g . . . . 3,5
Gummibärchen/Gummibärchen aus
Fruchtsaft, 5 Stück, 10 g . . . 0,5
Gummibonbon, 1 Stück, 15 g . 0,5
Kandierte Früchte, 1 Stück, 50 g . 2
Karamellbonbon, 1 Stück, 5 g . 0,5
Kaugummi
- mit Zucker, 3 Stück, 9 g . . 0,5
- ohne Zucker . . . . . . . . . . . 0
Lakritz, 1 kleine Portion, 25 g . 1,5
Liebesapfel . . . . . . . . . . . . 2,5
Mandeln, kandiert, 1 Tüte, 50 g . 6,5
Marshmallow, 1 Stück, 15 g . . 0,5
Marzipan, 1 kleines Stück, 25 g 2,5
Marzipankartoffel . . . . . . . . 0,5
Micro Bon-Bons, Frucht & Lakritz,
1 Packung, 12 Stück . . . . . . 0,5
Nougat, 1 Stück, 25 g . . . . . 2,5
Osterei, 1 Stück
- Krokant, 15 g . . . . . . . . . 1,5
- mit Alkohol, 15 g . . . . . . . . 2
- mit Cremefüllung, 20 g . . 1,5
- mit Nougatfüllung, 20 g . . 2,5
- Vollmilch, 5 g . . . . . . . . 0,5
Praline, 1 Stück, 12 g . . . . . 1,5

| | Points |
|---|---|
| Reiswaffeln/Puffreis mit Schokolade, 1 kleine Portion, 25 g | 3 |
| Rumkugeln, 1 Stück, 20 g | 2 |
| Salmiakpastillen, 1 kleiner Beutel, 40 g | 2 |
| Schaumküsse/Schokokuss | 2 |
| Schaumzuckerware, 1 kleine Portion, 20 g | 1 |
| Schokolade, jede Sorte, 1 Stück, 7 g | 1 |
| Schokolinsen, 10 Stück, 10 g | 1 |
| Schokoriegel | |
| - z.B. KitKat, Lion, 1 Stück | 5 |
| - z.B. Knoppers, 1 kleiner Riegel | 3 |
| Traubenzuckerbonbons, 3 Stück, 7 g | 0,5 |
| Weight Watchers Riegel | |
| - 2 Points, 1 Riegel, 25 g | 2 |
| - 1 Point, 1 Riegel, 18 g | 1 |
| Weinbrandbohne | 1 |
| Weintraubenspieß mit Schokoladenüberzug | 3,5 |



## Vegetarische Produkte & Ei

| | Points |
|---|---|
| Bratlingsmischung, Trockenprodukt, 2 EL, 12 g | 1 |
| Ei, 1 Stück, 50 g | 2 |
| Eigelb, 1 Stück, 20 g | 1,5 |
| Eipulver, dotterfrei, 1 EL, 10 g | 1,5 |
| Eiweiß, 1 Stück, 30 g | 0,5 |
| Grünkernbratling, 1 Stück, 100 g | 6 |
| Quorn, 1 Portion, 100 g | 1,5 |
| Rührei, gebraten mit Fett, 1 EL, 20 g | 1 |
| Seitan mit Kräutersauce, 1 Portion, 50 g | 2,5 |
| Soja-Dessert, jede Sorte, 1 kleine Portion, 150 g | 2,5 |
| Soja-Drink, 1 Glas, 250 ml | |
| - mit Zucker, jede Sorte | 4 |
| - ohne Zucker, jede Sorte | 2 |
| Soja-Joghurt, mit Frucht, 1 Becher, 125 g | 2 |
| Sojamilch, 1 Glas, 250 ml | 2 |
| Soja-Trockenprodukt/Granulat, 1 kleine Portion, 45 g | 2 |
| Sojawürstchen, 1 Stück, 45 g | 2 |
| Spiegelei, gebraten mit Fett, 1 Stück, 60 g | 2,5 |



| | Points |
|---|---|
| Tofu/Sojakäse, 1 Scheibe, 25 g | 0,5 |
| Vegetarische Tofubratlinge, 1 Stück, 100 g | 4,5 |



## Würzmittel & Zutaten

| | Points |
|---|---|
| Apfeldicksaft, 2 TL, 10 ml | 0,5 |
| Aromen, jede Sorte | 0 |
| Backerbsen, 1 kleine Portion, 20 g | 2,5 |
| Backoblaten | 0 |
| Backöl | 0 |
| Backpulver | 0 |
| Birnendicksaft, 4 TL, 20 ml | 0,5 |
| Blätterteig, 1 Portion, 30 g | 3 |
| Bouillon, Brühe, Instant | |
| - 1 TL, 5 g | 0 |
| - 4 TL, 20 g | 0,5 |
| - 1 Würfel, 10 g | 0,5 |
| Bouillon, Brühe, selbsthergestellt, entfettet, 1 Teller, 300 ml | 0,5 |
| Cenovis, 1 EL, 15 g | 0,5 |
| Croûtons für Salat, Fertigprodukt, 1 EL, 5 g | 0,5 |
| Dickungsmittel, kalorienarm, z.B. Biobin | 0 |
| Essig | 0 |
| Fond, jede Sorte | 0 |
| Fruchtzucker, 1 EL, 15 g | 1 |
| Gelatine, Blatt oder Pulver | 0 |
| Gelierzucker - 1 TL, 3 g | 0 |
| - 1 EL, 15 g | 1 |
| Gelin | 0 |
| Gemüsebrühe | 0 |
| Gewürze | 0 |
| Hefe/Hefeextrakt | 0 |
| Hefe-Frischteig, Fertigprodukt, 1 Portion, 45 g | 2 |
| Kaffeepulver, jede Sorte | 0 |
| Kakaogetränkepulver, Instant, mit Zucker - 1 TL, 3 g | 0 |
| - 1 EL, 10 g | 1 |
| Kakaopulver, entölt, ohne Zucker | |
| - 1 TL, 3 g | 0 |
| - 1 EL, 10 g | 1 |
| Kapern | 0 |
| Kokosnuss, geraspelt, 1 TL, 5 g | 1 |
| Kokosnussmilch | |
| - frisch, 1 Glas, 200 ml | 1 |
| - zum Kochen, Konzentrat, 50 ml | 2 |

| | Points |
|---|---|
| Kräuterlinge, 1 Stück, 10 g | 1 |
| Kuchenteig, 1 Portion, 30 g | 3 |
| Kuvertüre, halbbitter, 1 kleine Portion, 25 g | 3,5 |
| Meerrettich | 0 |
| Mokkabohnen, 2 Stück, 3 g | 0,5 |
| Orangeat, 1 Packung, 100 g | 5 |
| Orangenschale | 0 |
| Pfeffersauce | 0 |
| Pizza-Frischteig, Fertigprodukt, 1 Portion, 45 g | 2,5 |
| Puddingpulver, jede Sorte | |
| - 1 TL, 5 g | 0 |
| - 1 EL, 15 g | 0,5 |
| Röstzwiebeln, 1 EL, 5 g | 0,5 |
| Sahnesteif, 1 Packung, 9 g | 0,5 |
| Sambal Oelek | 0 |
| Sanddornsaft | |
| - mit Zucker, 1 EL, 30 ml | 1 |
| - ungesüßt, 1 EL, 30 ml | 0,5 |
| Senf | 0 |
| Sirup, jede Sorte - 1 TL, 3 ml | 0 |
| - 1 EL, 20 ml | 1 |
| Sojasauce | 0 |
| Süßstoff, flüssig oder Tabletten | 0 |
| Tabasco | 0 |
| Tomatenmark | 0 |

| | Points |
|---|---|
| Tortenguss | |
| - mit Zucker, 1 Packung, 20 g | 1 |
| - ohne Zucker | 0 |
| Worcestersauce | 0 |
| Würzen, flüssig oder pulverisiert | 0 |
| Zitronat, 1 Packung, 100 g | 5 |
| Zitronensaft/Zitronenschale | 0 |
| Zucker, jede Sorte (Haushalts-, Rohr-, Puder-, Vanillezucker) | |
| - 1 TL, 3 g | 0 |
| - 1 EL, 15 g | 1 |

**Tipp!** Viele Zutaten und Würzmittel (z.B. Konfitüre, Zucker, Stärkemehl) können Sie in kleinen Mengen für 0 Points genießen, auch wenn größere Mengen Points „kosten". Nehmen Sie diese kleineren Mengen (z.B. 1 TL) nicht mehr als 3 x täglich für 0 Points. Wenn Sie größere Mengen benötigen, rechnen Sie sich bitte Points an. Die Angaben dazu finden Sie in dieser Liste.





## Auswärts essen

| | Points |
|---|---|
| Baguette mit Salami | 8,5 |
| Baguette mit Schinken | 6,5 |
| Blattsalat mit Putenstreifen | 11 |
| Bockwurst mit Brötchen | 11,5 |
| ½ Brathähnchen, ohne Haut | 5,5 |
| Brötchen mit Käse, ½ Stück | 4 |
| Currywurst mit Sauce | 14 |
| Döner Kebab | 14 |
| Folienkartoffel mit Saurer Sahne/Kräuterquark | 6 |

| | Points |
|---|---|
| Hamburger | 5 |
| Krabbenbrötchen | 7,5 |
| Milchshake Vanille | 7,5 |
| Pizza, 1 Ecke | 5 |
| Salat Nizza (mit Tunfisch und Ei), 1 kleine Portion | 5 |
| Toast Hawaii | 6,5 |
| Tomatensuppe, 1 kleine Portion | 2,5 |
| Türkische Pizza | 7 |

WeightWatchers

## Kilo Kick-Liste

In dieser Liste finden Sie eine ganze Reihe von Lebensmitteln, die Sie keine oder nur wenige Points „kosten". Eine ideale Hilfe, wenn Sie zwischendurch Hunger bekommen, Points sparen wollen oder nicht mehr viele Points zur Verfügung haben.

| | Points |
|---|---|
| Butterkekse, 3 Stück | 1 |
| Buttermilch, 1 Glas, 250 ml | 1,5 |
| Frischkäse, natur/mit Kräutern, 30% Fett i.Tr., 1 EL, 15 g | 0,5 |
| Gemüsesäfte | 0 |
| Gemüsesülze | 0 |
| Götterspeise mit Süßstoff | 0 |
| Fruchtjoghurt, extra-leicht, bis 0,4% Fett, 1 Becher, 150 g | 1,5 |
| Joghurt, natur, bis 0,3% Fett, Magermilch-Joghurt, 1 Becher, 150 g | 1 |
| Kartoffeln satt! Essen Sie soviel Kartoffeln zu einer Mahlzeit bis Sie satt sind. | 2 |
| Kaugummi, ohne Zucker | 0 |
| Knäckebrot, 1 Stück, 10 g | 0,5 |
| Lachsschinken, 2 Scheiben | 0,5 |
| Light-Getränke, bis 18 kcal pro Liter | 0 |
| Marmelade/Konfitüre, kalorienreduziert, 6 TL | 0,5 |
| Milch, 0,3% Fett, entrahmt, 1 Glas, 250 ml | 1,5 |
| Milchreis, light/leicht, 1 kleiner Becher | 2,5 |
| Popcorn, ohne Fett und Zucker, 2 Hand voll, 10 g | 0,5 |
| Pumpernickel, 1 Scheibe, 50 g | 1,5 |
| Reiswaffel, 1 Stück, 8 g | 0,5 |
| Salzbrezeln, 5 Stück, 10 g | 0,5 |
| Salzstangen, 10 Stück, 10 g | 0,5 |
| Sauermilchkäse, z.B. Harzer, ½ Rolle, 50 g | 1 |
| Trockenobst, 1 Stück, 20 g | 0,5 |
| Zwieback, 1 Stück, 10 g | 0,5 |



## Leckeres für wenig Points

| Unser Angebot | Points |
|---|---|
| 1 Scheibe Knäckebrot belegt mit 2 Scheiben Lachsschinken und Gurkenscheiben | 1 |
| 1 Reiswaffel mit 1 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr., und 1 TL Marmelade | 1 |
| 1 Scheibe Pumpernickel mit 50 g Sauermilchkäse und Tomaten | 2,5 |
| Nudeln (40 g Trockengewicht) mit 1 TL Ketchup | 2 |
| Grießbrei aus 2 EL Grieß, 250 ml fettarmer Milch und Süßstoff | 3 |
| Mit einer beliebigen Menge Kartoffeln werden die Weight Watchers 0-Points-Gemüse-Suppen zu einer sättigenden Mahlzeit! | 2 |
| Viele Obst- und Gemüsesorten sind für 0 Points zu haben. Lesen Sie dazu die Seiten 18 und 30! | 0 |

WeightWatchers



Points Plus

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211. 96 86 - 0
Fax 0211. 96 86 - 240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 – Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022. 9 94 04 50
Fax 022. 9 94 04 60
www.weightwatchers.ch





330102(363)62